



n.19 (05) Maggio 2014

LA PREVENZIONE E LA SALUTE. L'ALIMENTAZIONE, LA SEDENTARIETA', ELEMENTI FUNZIONALI

su questo numero:

- PAG. 2 L'editoriale
- PAG. 3 Colesterolo varia a secondo delle temperature
- PAG. 4 Anemie
Legame tra percezione e memoria
- PAG. 5 Antiossidenti: dove trovarli
- PAG. 6 La tiroide : mai sottovalutarla
- PAG. 7 Una dieta speciale
- PAG. 8 Bere acqua: benefici
- PAG. 9 Il tuo viso dice se sei in salute
- PAG. 10 Una nuova valvola cardiaca
La Liposuzione: problemi
- PAG. 11 Assumere più magnesio
- PAG.12 Obiettivi di Movimentosalute

CERCHIAMO VOLONTARI PER FARE PREVENZIONE, CIOE' PER SPIEGARE ALLE PERSONE COME DEVONO COMPORTARSI NELLA VITA. VOGLIAMO PARLARE DI ALIMENTAZIONE CORRETTA, DI ESERCIZI FISICI ADEGUATI ALL'ETA'. PER EVITARE LA SEDENTARIETA' E SUGGERIRE DI USARE PRODOTTI NUTRACEUTICI PER PREVENIRE LE MALATTIE.
SE VUOI SAPERNE DI PIU' VISITA IL NOSTRO
SITO: www.movimentosalute.it , oppure ci trovi anche su FACEBOOK

PER INFORMAZIONI, PER CONSIGLI, SCRIVERE a:

info@movimentosalute.it - rbj@hotmail.it

www.movimentosalute.it

a cura di

Roberto Guido Bijno

IL NOTIZIARIO E' L'ORGANO DI STAMPA VIA WEB DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO M.S.

E VIENE INVIATO GRATUITAMENTE A TUTTI COLORO CHE LO DESIDERANO E LO RICHIEDONO VIA EMAIL.

-VISITATE IL NOSTRO SITO www.movimentosalute.it-





"REDAZIONALE"



LA PIRAMIDE DELLA SALUTE

CARI LETTORI,

ed eccoci nuovamente a Voi, sperando, come al solito, che quanto Vi proponiamo su questo nuovo numero sia d' interesse e soprattutto d' apprendimento.

RicordateVi che il nostro motto dell' associazione
"MOVIMENTO SALUTE è: **PREVENIRE E MEGLIO DI CURARE.**

Non è sempre facile il nostro compito, ma con i Vostri suggerimenti e consigli cerchiamo di portare avanti questo notiziario on line nella speranza che presto lo si possa anche realizzare su carta.

Un obiettivo importante, soprattutto per le persone non più giovani che hanno qualche problema ad andare a leggerlo su internet.

Su questo numero noterete molti articoli di grande interesse. L'argomento principale riguarda il problema dell'anemia, che sembra di poca importanza, ma che colpisce moltissime persone.

Un altro, riguarda la tiroide, anch'essa molte volte sottovalutata, mentre è opportuno che questa piccola ghiandola del nostro organismo funzioni perfettamente.

Si parla poi anche di Magnesio, un prodotto che si trova in natura in molte sostanze alimentari, ma in scarsa quantità. Usarlo abitualmente con i prodotti nutraceutici ci aiuta, soprattutto dopo i 60 anni, ad avere maggiore vigore e soprattutto di vedere il mondo con più fantasia...ed ottimismo.

(è di quest'ultimo, con l'aria che tira, ne abbiamo tutti molto bisogno)

Come al solito, Vi auguriamo una buona lettura.

visitate il sito: www.movimentosalute.it
troverete anche questo notiziario

Un saluto a tutti.

IL DIRETTORE E PRESIDENTE

R.G. Bijno





Il colesterolo varia con le stagioni, aumenta col freddo



I livelli di colesterolo variano in base al periodo dell'anno con profili lipidici più negativi e pericolosi nei mesi più freddi, una tendenza che potrebbe dipendere dai cambiamenti comportamentali correlati al susseguirsi delle stagioni.

Lo ha scoperto un nuovo studio presentato alla 63esima sessione scientifica annuale dell'American College of Cardiology.

Precedenti ricerche hanno dimostrato che attacchi di cuore e morti associate aumentano durante i mesi invernali.

L'indagine condotta dai ricercatori del Johns Hopkins Ciccarone Center for the Prevention of Heart Disease conferma l'esistenza di una chiara associazione anche tra diverse stagioni e picchi o crolli di colesterolo 'cattivo'.

Tutto dipenderebbe dalle abitudini che tendiamo ad adottare a seconda del periodo dell'anno.

"In estate tendiamo a uscire di più, a muoverci, a fare molta più attività all'aperto e ad adottare comportamenti più sani in generale", ha spiegato Parag Joshi, tra i responsabili dello studio, "mentre nei mesi più freddi tendiamo a rinchiuderci nelle nostre 'tane', a mangiare cibi più grassi e calorici perché consolatori e a fare meno esercizio fisico, peggiorando di conseguenza i tassi di colesterolo LDL".

Un'ipotesi in più è che la minore esposizione al Sole comporti in inverno anche una riduzione delle concentrazioni di vitamina D, associata a livelli più elevati di colesterolo.

CERCHIAMO VOLONTARI PER FARE PREVENZIONE, CIOE' PER SPIEGARE ALLE PERSONE COME DEVONO COMPORTARSI NELLA VITA. VOGLIAMO PARLARE DI ALIMENTAZIONE CORRETTA, DI ESERCIZI FISICI ADEGUATI ALL'ETA'. PER EVITARE LA SEDENTARIETA' E SUGGERIRE DI USARE PRODOTTI NUTRACEUTICI PER PREVENIRE LE MALATTIE.

SE VUOI SAPERNE DI PIU' VISITA IL NOSTRO SITO: www.movimentosalute.it, oppure ci trovi anche su FACEBOOK

Una domanda:
in Italia è aumentata purtroppo la disoccupazione,
ma non sono aumentati i volontari...perchè??



Anemia: la più diffusa malattia al mondo



Viene spesso sottostimata e sotto trattata.

E' l'anemia, una malattia che interessa 1,62 miliardi di persone nel mondo (complessivamente il 24,8% della popolazione), praticamente la più diffusa malattia al mondo.

Stanchezza, difficoltà di concentrazione, maggiore vulnerabilità di fronte alle infezioni: i sintomi dell'anemia (chiamata in gergo medico sideropenia) possono compromettere la qualità della vita dei pazienti, con pesanti ripercussioni anche sulla produttività e sulla capacità di lavorare.

L'anemia, dunque, non rappresenta solo un problema di salute pubblica ma anche di natura finanziaria a causa dei tempi di ospedalizzazione e dei giorni persi di lavoro. Ed è anche parecchio difficile fare una stima realistica dei costi e dell'incidenza dell'anemia perché si tratta di una patologia sotto-stimata e sotto-diagnosticata (basti pensare che l'ultima analisi fatta in Italia sull'incidenza dell'anemia risale al 2006).

Ma cos'è l'anemia?

Si tratta di una condizione nella quale si verifica una grave carenza di globuli rossi. Nel 50% dei casi la causa dell'anemia è una carenza nutrizionale di ferro, in altri casi è collegata ad altre patologie come scompenso cardiaco, insufficienza renale, malattie infiammatorie dell'intestino.

La terapia consiste in un adeguato apporto di ferro al fine di normalizzare e tenere sotto controllo i livelli di emoglobina. Per diffondere maggiori informazioni sull'anemia e sulle sue conseguenze è nata un'associazione no profit chiamata 'Anemia Alliance' che si propone anche di prevenire e curare l'anemia, nonché di gestire al meglio le complicanze e la disabilità legate alla malattia.

Trovato un legame tra percezione del corpo e memoria

Un nuovo studio del Karolinska Institutet e dell'Università di Umea, in Svezia, ha mostrato per la prima volta che esiste una stretta relazione tra la percezione del corpo e la capacità di ricordare.

Per essere in grado di immagazzinare nuovi ricordi, suggerisce la ricerca pubblicata su Pnas, abbiamo bisogno di sentire che "siamo" nel nostro corpo. Secondo gli scienziati, i risultati potrebbero essere di grande importanza nella comprensione dei problemi di memoria che spesso presentano i pazienti psichiatrici.

Gli scienziati hanno dimostrato che quando ad alcuni volontari si verificava un evento emozionante, questo veniva memorizzato mentre quando si induceva l'illusione di essere fuori dal proprio corpo, si verificava una sorta di perdita della memoria.

"Le persone che hanno subito patologie psichiatriche che davano loro la sensazione di non essere nel proprio corpo, hanno ricordi frammentari.

Questo stesso fenomeno accadeva anche in soggetti sani", ha spiegato Loretxu Bergouignan, principale autore dello studio.



Antiossidanti: dove trovarli

Gli antiossidanti sono sostanze in grado di neutralizzare i radicali liberi e proteggere il nostro corpo dai loro effetti negativi: invecchiamento cellulare, abbassamento delle difese immunitarie, tendenza ad alcune malattie e alcune forme tumorali.

Esistono in natura molti alimenti ricchi di antiossidanti. La quantità presente tuttavia non riflette necessariamente i benefici per la salute che dipendono, invece, da come questi vengono assorbiti e utilizzati nel corpo. **In ogni caso è importante che gli alimenti ricchi di questa sostanza siano presenti in maniera abbondante nella dieta di ciascuno.**

Ecco i cinque cibi maggiormente ricchi di queste preziose sostanze.

Bacche:

Lamponi, mirtilli e fragole offrono un'abbondanza di antiossidante. Mirtilli, lamponi e more sono ricche di proantocianidine, antiossidanti che possono aiutare a prevenire il cancro e le malattie cardiache. Possono essere consumati in moltissimi modi: frullati, accompagnati da un buon gelato o da uno yogurt.

Broccoli:

Sicuramente la verdura più importante per la nostra alimentazione: contiene più vitamina C di un'arancia e ha più calcio di un bicchiere di latte. Oltre alla ricca quantità di minerali e vitamine, i broccoli sono in grado di ridurre il rischio di molti tipi di tumore. Possono essere consumati cotti al vapore - la miglior cottura per mantenere tutte le sue proprietà- conditi in moltissimi modi.

Aglione:

E' utilizzato praticamente in tutto il mondo come agente aromatizzante per ogni piatto. I benefici per la salute sono noti da sempre, e l'aglio crudo è stato utilizzato persino come antibiotico naturale per eliminare alcuni ceppi di batteri nocivi. L'aglio è anche utile per diminuire la pressione sanguigna e il colesterolo, prevenire il cancro e agisce come un agente antimicotico e antivirale. **Uno spicchio d'aglio contiene vitamine A, B e C, selenio, iodio, potassio, ferro, calcio, zinco e magnesio.**

Tè verde:

Il tè verde contiene alte concentrazioni di polifenoli della catechina: questi composti agiscono nell'organismo con altre sostanze chimiche per aumentare i livelli di ossidazione dei grassi e la termogenesi (un particolare processo metabolico che consiste nella produzione di calore da parte dell'organismo, soprattutto nel tessuto adiposo e muscolare).

In media, si dovrebbe cercare di consumare un minimo di tre tazze di tè verde al giorno. Il tè verde riesce inoltre a prevenire alcune forme tumorali, alcune malattie cardiache e aiuta a tenere il colesterolo sotto controllo.

Pomodori:

Sono la fonte più ricca che esista in natura di licopene: un potente agente antitumorale che ha bisogno di grassi per un assorbimento ottimale. Pertanto, aggiungere dell'olio d'oliva grasso ai pomodori è un ottimo trucco per aumentare i livelli di licopene.





Tiroide: quella piccola grande ghiandola



Forse non tutti sanno dove si trova e come è fatta, ma sicuramente tutti la conoscono 'di nome'. La tiroide è una ghiandola posta alla base del collo ed ha la forma di una farfalla. E' estremamente importante perché svolge numerosissime funzioni utili all'organismo.

Essa, infatti, regola il metabolismo, controlla lo sviluppo sessuale e scheletrico, presiede alla termoregolazione corporea, controlla la salute di capelli e pelle e influisce sul ritmo sonno-veglia.

Tutte queste funzioni vengono svolte dalla tiroide grazie a degli ormoni, T3 e T4, che elaborano lo iodio. Ma la tiroide dipende direttamente da un'altra ghiandola, l'ipofisi, che si trova alla base del cervello e che 'impartisce gli ordini'; se gli ordini non vengono rispettati, si avranno delle situazioni patologiche, **quali l'ipertiroidismo e l'ipotiroidismo**.

E' detta **ipotiroidismo** quella situazione in cui gli ormoni tiroidei sono troppo pochi rispetto al normale. I sintomi sono numerosi, ma non è necessario che siano tutti presenti per far scattare il campanello d'allarme: sonnolenza continua, mancanza di energia, sensazione di freddo anche quando fa caldo, crampi, depressione, perdita di memoria, aumento di peso, gozzo, ciclo abbondante, infertilità, frequenza cardiaca bassa.

L'**ipotiroidismo** può essere innescato dall'assunzione di farmaci antitiroidei, come l'**amiodarone** per la terapia delle aritmie o il litio nel trattamento della depressione. A volte può essere causato dall'asportazione della ghiandola stessa dovuta alla presenza di noduli troppo grandi o maligni oppure per disturbi autoimmuni; talvolta, può essere anche congenito, cioè presente già alla nascita.

L'ipotiroidismo va trattato sempre perché può portare conseguenze pericolose, perfino alla morte.

La terapia è solitamente basata sulla somministrazione di farmaci a base di tiroxina, ma va adattata ai diversi pazienti.

L'**ipertiroidismo**, invece, è l'esatto contrario: la produzione di ormoni tiroidei è eccessiva e supera abbondantemente la quantità necessaria. Anche in questo caso, i sintomi sono molteplici, ma basta la presenza di due di questi per far sospettare l'esistenza del disturbo: innanzitutto il gozzo, e poi frequenza cardiaca aumentata, perdita di peso, aumento della sudorazione, ciclo ridotto, diarrea, nervosismo.

La causa va cercata innanzitutto nel gozzo; si formano dei piccoli noduli che cominciano a funzionare autonomamente, sollecitando il lavoro della tiroide. **Altre cause vanno ricercate nella somministrazione di amiodarone** o nella presenza di una malattia autoimmune detta malattia di Graves, che provoca la formazione di anticorpi che, a loro volta, stimolano la tiroide a produrre più ormoni.

Nei casi di ipertiroidismo, la terapia è basata sulla somministrazione di farmaci antitiroidei, da adattare al singolo paziente; altri trattamenti efficaci sono la somministrazione di iodio radioattivo oppure, nei casi più difficili, l'intervento chirurgico di asportazione della ghiandola.

Chiaramente, prima di tentare una qualsiasi terapia, il medico vi farà fare degli esami. Innanzitutto gli esami del sangue per il dosaggio degli ormoni T3 e T4. I valori di questi ormoni permetteranno di capire se la tiroide lavora come dovrebbe; anche durante la terapia, il dosaggio di T3 e T4 servirà a monitorare i risultati e, eventualmente, ad aggiustare il trattamento.

Altro esame fondamentale è l'**ecografia**, in cui la tiroide viene visualizzata in tutte le sue caratteristiche: dimensioni, forma, struttura, presenza di eventuali noduli. L'esame dura all'incirca 20 minuti ed è del tutto indolore. Quando c'è bisogno di avere più informazioni per porre una buona e precisa diagnosi, il medico prescrive anche una scintigrafia.

Si tratta di un esame di approfondimento che si effettua somministrando dello iodio radioattivo per endovena in modo che la tiroide sia ben evidenziata durante il test. Questo esame è fondamentale per capire la natura di eventuali noduli (maligna o benigna) e dura all'incirca 30 minuti. Infine, per approfondire meglio la natura di noduli, viene prescritta la biopsia, un esame che consiste nel prelevare un frammento di nodulo attraverso un ago sottilissimo da analizzare in laboratorio.

Anche questo esame dura all'incirca 30 minuti.



La dieta che elimina gli alimenti che infiammano l'organismo

a cura della dr.ssa Bonaventura Donatantonio-specialista in biologia e nutrizione

Dieta iperproteica, dieta del pompelmo, dieta fai da te: i modi e le tecniche per riuscire a dimagrire sono sempre molto numerosi e ogni tanto assurge agli onori della cronaca un nuovo regime dietetico che promette risultati miracolosi e garantiti.

L'approccio della dieta chiamata The Plan però è un po' diverso dal solito. Il metodo, ideato dalla nutrizionista Lyn-Genet Recitas, parte dall'assunto che alcuni alimenti, anche quelli che nel nostro immaginario sono leggeri, digeribili, poco calorici, possono invece causare un'inflammatione nel nostro organismo e farci mettere su peso.

Se all'interno dell'organismo è in atto un processo infiammatorio cronico alcuni alimenti possono acuire il problema, oppure possono ostacolare l'inflammatione stessa. In quest'ottica, dunque, il segreto risiederebbe nella capacità di saper distinguere quali sono gli alimenti che per il nostro organismo non vanno bene, perché causano infiammazioni oppure favoriscono quelle già esistenti, indipendentemente da quanto questo alimento sia sano e leggero oppure no.

Una volta individuati gli alimenti che per il nostro organismo sono tabù sarebbe sufficiente cominciare ad eliminarli dalla dieta quotidiana per sentirsi meglio, cominciare a perdere peso, evitare l'accumulo di liquidi. Insomma, **spiega la Recitas, ogni alimento che ingeriamo deve legarsi bene con la specifica chimica del nostro organismo, altrimenti rischia di innescare o peggiorare stati infiammatori che provocano invecchiamento dei tessuti, ritenzione idrica e accumulo di grasso.**

Il tutto a causa dell'aumento dei livelli di istamina, una sostanza che a sua volta produce un aumento dei livelli di cortisolo (il ben noto ormone dello stress) che gioca un ruolo chiave nell'aumento di peso.

Non solo, se si pensa che l'intestino è un organo assolutamente indispensabile per il corretto funzionamento del sistema immunitario si capisce bene come assumere alimenti che favoriscono l'inflammatione possa compromettere le funzioni immunitarie e aumentare il rischio di una sovrapproduzione di istamina.

TI PIACE LA
NOSTRA RIVISTA
ON LINE?
ALLORA COSA
ASPETTI A
DIFFONDERLA
PRESSO I TUOI
AMICI O
CONOSCENTI...





Un bicchiere d'acqua per fare sogni d'oro ed affrontare gli sbalzi climatici

Siamo quasi in estate: eppure, qualcosa non torna. Niente brezza che solletica l'umore, anche gli alberi copiosi di foglie al parco. Non solo la natura, ma anche il nostro corpo rimane spiazzato di fronte a questa stagione, che si accompagna ad una sempre più repentina variabilità meteorologica: questo infatti può influire sull'equilibrio del nostro orologio biologico, creandoci qualche piccolo imprevisto durante il riposo.

Inoltre, l'insonnia risulta ormai essere un habitué delle notti nostrane: stando alle ricerche, rappresenta un problema per quasi un italiano su tre.

Quali strategie utilizzare per stabilire una tregua con Morfeo?

Un'utile arma è l'idratazione: bere una quantità adeguata di acqua prima di andare a letto agevola infatti i processi digestivi, allietando e conciliando il riposo.

Come spiega il Dott. Alessandro Zanasi, Docente presso l'Università di Bologna ed esperto dell'Osservatorio Sanpellegrino: l'acqua è un elemento fondamentale per favorire la regolarità intestinale in quanto permette alle fibre di svolgere la loro funzione. A contatto con questo elemento, infatti, tendono a gonfiarsi e, premendo sulle pareti dell'intestino, ne stimolano le contrazioni favorendo la velocità di transito, migliorando il processo digestivo ed evitando così di appesantire il riposo.

Secondo alcuni studi, per chi ha difficoltà a digerire è particolarmente utile un'acqua minerale di tipo bicarbonato-solfato: questi due sali minerali, il bicarbonato e il solfato, aiutano infatti la digestione poiché stimolano fegato e pancreas e favoriscono l'azione degli enzimi digestivi, abbassando l'acidità dello stomaco e dell'intestino. Le disfunzioni del tratto biliare ed enterico, infatti, sono sempre più in aumento a causa dello stress, delle abitudini alimentari e della vita moderna: ecco perché è bene prendersi cura della propria digestione, affidandosi anche ad elementi preziosi come l'acqua, che migliora i sintomi e cura alcuni meccanismi fisiopatologici.

Come dimostra un'ulteriore ricerca condotta su pazienti affetti da dispepsia funzionale e sindrome dell'intestino irritabile con stitichezza, emerge nello specifico la funzione benefica dell'acqua sul tempo di transito intestinale: Questo permette un miglioramento dell'attività dell'intestino, velocizzando il processo e permettendo il riposo notturno dell'organismo, non più impegnato in





Cosa può dirti il tuo viso della tua salute



Quante volte abbiamo commentato che il nostro viso tradiva la **stanchezza**, un malessere generico o magari una notte di bagordi?

In queste affermazioni c'è più verità di quanto pensiamo: il nostro **viso** in realtà andrebbe spesso osservato con maggiore attenzione poiché sa svelare molto sia dal punto di vista fisico che psicologico.

Avevano ragione gli antichi praticanti della **medicina tradizionale cinese** che hanno utilizzato per secoli l'analisi del volto come uno strumento diagnostico, abbinando specifiche aree del viso con specifici **organi**: la presenza costante o ripetuta di alcuni fenomeni, sempre nelle stesse zone, induceva a pensare che l'**organo** corrispondente potesse essere in sofferenza.

Di certo la **diagnosi** del viso non è una scienza assoluta ma torna di attualità anche ai nostri tempi e può comunque fornire indicazioni per modificare uno stile di vita che potrebbe causare problemi di salute.

Ad esempio, le **guance** sono, secondo la medicina cinese, associate all'**apparato respiratorio** quindi una leggera eruzione cutanea potrebbe indicare che il corpo è affamato di **ossigeno** ed è necessario lavorare per allenare il respiro.

I **fumatori**, ad esempio, avranno spesso sulle guance **capillari** rotti, scolorimento, linee sottili o congestione.

La **bocca** è opportunamente associata allo **stomaco**; più nello specifico le labbra sono legate a stomaco e intestino mentre l'area circostante è collegata al **colon**. Eventuali macchie sulle labbra potrebbero, pertanto, essere un segno di movimenti intestinali poveri, gonfiore o scarso appetito.

Gengive sanguinanti indicano acidità di stomaco, mentre le labbra secche e squamose sono un segno abbastanza evidente di disidratazione. Crepe o piaghe suggeriscono una **milza** bisognosa di cure.

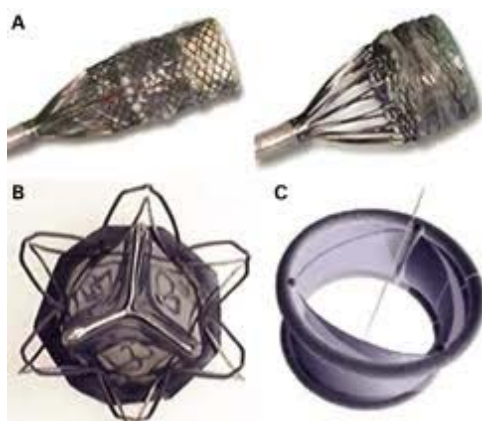




IN AUSTRALIA SOSTITUITA

UNA VALVOLA CARDIACA SENZA APRIRE IL CUORE

Un ospedale di Melbourne, in Australia, ha condotto con successo la sperimentazione di un intervento di sostituzione di una nuova valvola cardiaca senza ricorrere alla chirurgia a cuore aperto. Gli specialisti della Clinica Medica Monash hanno salvato la vita a 11 donne anziane che soffrivano di stenosi aortica, in cui la principale valvola cardiaca si degrada e si restringe. La sperimentazione ha avuto un successo del 100% e sarà ora replicata in studi internazionali più estesi, su 1000 pazienti in Usa, Europa e Asia, oltre che in Australia. Le donne, di salute malferma, non potevano essere sottoposte alla chirurgia a cuore aperto, che sarebbe eseguita su persone più giovani con lo stesso disturbo. La valvola sostitutiva è stata invece inserita, in un intervento di 90 minuti, all'estremità di un cavetto inserito attraverso una piccola apertura nell'inguine. Chiamata **'valvola lotus'**, il congegno di fabbricazione israeliana si apre come un fiore una volta raggiunto il cuore, e può essere facilmente riposizionato, se necessario, durante la procedura. Tale manovrabilità la distingue da altre valvole che sono state usate negli ultimi anni, ha detto il direttore della Clinica Monash, prof. Ian Meredith alla radio nazionale Abc.



LA LIPOSUZIONE FA INGRASSARE E AUMENTA IL RISCHIO DI INFARTO

La liposuzione effettuata per ridurre il grasso sulla pancia fa produrre dall'organismo più grasso di tipo 'viscerale' cioè quello che ricopre gli organi, considerato il più pericoloso perché correlato con le patologie cardio-vascolari. La scoperta, pubblicata sul Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, è dei chirurghi plastici dell'università di San Paolo, in Brasile, e si somma ad altre ricerche precedenti dove era stato dimostrato che l'improvvisa riduzione della quantità di adiposità con la liposuzione intacca la composizione ed il metabolismo dei grassi stimolandone la nuova formazione. Ora si conosce come il nuovo grasso viene distribuito nel corpo. "La lipoaspirazione è l'intervento estetico più popolare nel mondo, ma gli effetti sulla salute nel lungo termine sono poco chiari. Abbiamo scoperto che rimuovere il tessuto adiposo dal corpo con questa procedura chirurgica può far diminuire il consumo di energia di riserva e, per compensare, l'organismo produce più grasso viscerale che ricopre gli organi, il più pericoloso perché associato con le patologie del cuore" spiega Fabiana Braga Benatti, che ha diretto lo studio svolto su 36 donne sottoposte ad una liposuzione superficiale della pancia. "La bella notizia è però che questo effetto collaterale si risolve se si effettua attività fisica con regolarità dopo l'intervento. È importante che le donne siano informate di questo effetto collaterale ed i rischi potenziali che si corrono e gli specialisti dovrebbero raccomandare alle pazienti di iniziare a fare attività fisica dopo l'operazione". In Italia la liposuzione è fra gli interventi di chirurgia estetica fra i più effettuati. Nel 2011 si stimano 10.267 operazioni, superate solo dalla mastoplastica additiva con 11.300 interventi

(dati Associazione italiana di chirurghi plastici estetici).



Rubrica a cura di Roberto Guido Bijno- rbj@hotmail.it

PIU' MAGNESIO per TUTTI

Alcuni medici canadesi hanno affermato che chi non ottiene abbastanza magnesio dalla propria dieta, dovrebbe considerare l'ipotesi di prendere degli integratori.
vedi: Crudismo + CLORURO di MAGNESIO + BICARBONATO di MAGNESIO + Malassorbimento + Scienza della Nutrizione + Nomenclatura IUPAC

Il dr. Rhian Toyuz dell'Università di Montreal, nel "Journal of Hypertension" scrive che "recenti studi dimostrano che diete ricche di magnesio possono favorire la riduzione della pressione sanguigna, specialmente fra gli anziani.

Il dr. Toyuz ha inoltre affermato che sarebbero utili maggiori ricerche sul ruolo del magnesio nelle malattie cardiache.

Il magnesio aiuta le cellule muscolari a rilassarsi, incluse quelle del cuore. Una carenza di magnesio è stata collegata a malattie cardiache, battito irregolare e palpitazioni. Alcuni studi hanno esaminato il suo ruolo nella prevenzione di queste malattie.

La dose giornaliera raccomandata di magnesio è 600 milligrammi.

Ma sembra che dal 50 al 90% dei cittadini del Nord America non ne consumino a sufficienza.
"Uno dei motivi di questa carenza è dovuto alle conseguenze di una dieta ricca di amidi che consumano molto magnesio, come confermato da alcuni nutrizionisti.

Inoltre, quando siamo sottoposti a situazioni di forte stress il nostro bisogno di magnesio aumenta considerevolmente.

Le fonti alimentari di magnesio comprendono broccoli, spinaci, farina d'avena, noci e dal mare: tonno (anche in scatola), gamberetti e passere.

Molti medici stanno prescrivendo integrazioni con magnesio per un ampio numero di problemi di salute: dai crampi muscolari all'ipertensione.

La dr.ssa Linda Rapson aggiunge magnesio alla dieta dei suoi pazienti con dolori diffusi. "Praticamente tutti hanno un miglioramento quando gli somministriamo magnesio" ha detto la dr. Rapson che conduce una clinica del dolore a Toronto. "Il magnesio aiuta anche le persone con fibromialgia, crampi muscolari, emicrania e costipazione."

Uno dei pazienti ha testimoniato che i crampi alle gambe sono scomparsi dopo aver iniziato a prendere magnesio. Dopo aver sopportato notti insonni per cinque anni, questo paziente ha raccontato che i sintomi sono scomparsi dopo che gli sono stati prescritti 600 mg di magnesio al giorno. "Due settimane dopo aver iniziato l'integrazione, i crampi sono spariti. Ciò ha cambiato la mia vita."

By CBC News online

In Medicina Naturale consigliamo di usare il Magnesio Supremo (Carbonato di magnesio = 1 cucchiaino in acqua calda al mattino prima della 1ª colazione) e/o il Bicarbonato e/o il Cloruro di Magnesio (questi ultimi vanno utilizzati così: una punta di cucchiaino da caffè a digiuno al mattino e nel tardo pomeriggio (meglio a stomaco vuoto),

NON alla sera dopo cena.

CARICHE SOCIALI MOVIMENTO SALUTE

2014-2018

PRESIDENTE: ROBERTO GUIDO BIJNO (rbj@hotmail.it)
TESORIERE : ENZO BRUNO (pallusuper@gmail.com)
SEGRETARIO: DOMENICO BIJNO (d.bijno@gmail.com)

CONSIGLIERI:

- **GIUSEPPE CASTIGLIONE** (GiuseppeCastiglione@cariparma.it)
- **C.G. LO GIUDICE** (cg.logiudice@ilpardo.it)
- **CARMINE DI VINCENZO** (carminedivincenzo@libero.it)
- **ATTILIO MANGIACAVALLO** (attiliomangiacavallo@tiscali.it)

COMITATO SCIENTIFICO

- dr. **ATTILIO MANGIACAVALLO**
- prof. dr.ssa **MARIA PIA SCHIERONI**
- dr. **VINCENZO SIMONETTI**
- dr. ing. **CARMINE DI VINCENZO**



**DIVULGATE QUESTO PERIODICO
ON LINE AI VOSTRI AMICI.
TUTTI COLORO CHE VOGLIONO
UTILIZZARE QUESTA RIVISTA
PER PROPORRE DEGLI ARGOMENTI
RIGUARDANTI LA NOSTRA SALUTE ,
SONO INVITATI
A SCRIVERE ALLA REDAZIONE.**

IL NOTIZIARIO ESCE OGNI MESE.

**GLI ARTICOLI PER ESSERE PUBBLICATI
DEVONO PERVENIRE ENTRO IL 15
DEL MESE PER ESSERE INSERITI IN
QUELLO SUCCESSIVO.**

GLI OBIETTIVI PRINCIPALI

DELL'ASSOCIAZIONE DI VOLONTARIATO

A) PROMUOVERE, INCONTRI, CONFERENZE, MANIFESTAZIONI, RAPPRESENTAZIONI, EVENTI CULTURALI PER IL MANTENIMENTO DEL BENESSERE E PER LA PREVENZIONE DELLE MALATTIE, LEGATE AL NOSTRO MODO DI VIVERE E DI COMPORTARCI. EFFETTUARE SCREENING

B) PROMUOVERE IL MANGIARE BENE E SANO ADATTO AL NOSTRO ORGANISMO

C) PROMUOVERE LA CORRETTA ATTIVITA' FISICA QUOTIDIANA IN FUNZIONE DELL'ETA' E DELLE CONDIZIONI DI SALUTE

**La parola d'ordine : tonificare.
Mens sana in corpore sano**



AVVISO IMPORTANTE

L'indirizzo e-mail a cui è stato inviato questo notiziario ci è stato indicato da amici e/o conoscenti e/o reperito in siti web pubblici, oppure tra gli indirizzi di e-mail pervenuti al nostro indirizzo e-mail che li ha resi pubblici. Gli indirizzi e-mail presenti nel nostro archivio sono utilizzati solo per l'invio delle notizie di questa mailing list e non saranno diffusi a terzi o utilizzati per altri scopi. In riferimento al D.Lgs. 196 del 30-06-2003 ed alla direttiva europea sulle comunicazioni on-line (direttiva 2000/31/CE), in ogni momento è possibile modificare o cancellare i dati presenti nel nostro archivio. Se non si desidera ricevere più questa comunicazione rispondete a questa e-mail all'indirizzo: info@movimentosalute.it indicando la parola "Rimuovi".

Nel ringraziare per il tempo e la disponibilità accordata, sempre sperando che le notizie riportate su questi fogli siano di Vs/gradimento ed utili per la Vs/salute, si porgono i più cordiali saluti.

MOVIMENTO SALUTE -associazione di volontariato no-profit

DIRETTORE RESPONSABILE: R.G.BIJNO

**www.movimentosalute.it C.F.97773590019
email: info@movimentosalute.it
rbj@hotmail.it**